

## Checkliste/ Informationen zum Thema Kinderwunsch

### Infektionskrankheiten

- **ZIKA**  
Bei Kinderwunsch sollten Sie und Ihr Partner nicht in Länder mit einem Risiko für eine ZIKA-Infektion reisen (bitte informieren Sie sich vor der Reise zum Beispiel im Zentrum für Reisemedizin)
- **CMV**  
Das Cytomegalievirus (CMV) kann bei Ansteckung in der Schwangerschaft oder kurz davor das ungeborene Kind schädigen. Übertragen wird CMV meistens durch Kleinkinder per Schmierinfektion. Deshalb empfehlen wir beim Kontakt mit Kleinkindern gute Händehygiene und das Vermeiden von Teilen des Essen/Besteck mit dem Kind. (s. auch Checkliste Vorbereitung Geburt)
- **Varizellen= Wilde Blattern= Windpocken**  
Falls Sie diese Krankheit durchgemacht haben (zum Beispiel als Kind) oder 2x dagegen geimpft wurden müssen Sie nichts unternehmen, Sie sind geschützt.  
Wenn dies nicht der Fall ist, melden Sie sich bei uns, eine mögliche Immunität kann im Blut kontrolliert werden.  
Die Varizellen Impfung sollte unbedingt vor der Schwangerschaft erfolgen (Lebendimpfstoff)
- **Röteln=Rubella**  
Falls Sie 2x geimpft sind (meistens kombinierte Impfung: MMR als Kind) müssen Sie nichts unternehmen, Sie sind geschützt. Wir brauchen für die erste Schwangerschaftskontrolle Ihren Impfausweis, um dies zu kontrollieren.  
Wenn Sie keine Impfung oder nur eine Dosis erhalten haben, melden Sie sich bei uns, damit wir die Impfung nachholen können.  
Die MMR Impfung sollte unbedingt vor der Schwangerschaft erfolgen (Lebendimpfstoff)

### Medikamente

Bei Kinderwunsch sollten Sie täglich mindestens 400mcg (=0.4mg) Folsäure (zum Beispiel Andraefol) einnehmen. Sie sollten schon 1-2 Monate vor Absetzen der Verhütung damit beginnen.

Falls Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie bitte bei der/dem behandelnden Ärztin/Arzt nach, ob diese bei Kinderwunsch eingenommen werden dürfen.

### Gesundheit

Falls Sie nicht sowieso regelmässig in die Dentalhygiene oder zur/zum Zahnärztin/-arzt gehen, vereinbaren Sie einen Termin dafür bei Kinderwunsch. Kariöse Zähne/ Entzündungen im Mundraum stellen ein Risiko für die Schwangerschaft dar.

Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund, treiben Sie Sport und streben Sie ein Normalgewicht an (BMI 18.5-25). Trinken Sie moderat oder keinen Alkohol und versuchen Sie mit dem Rauchen aufzuhören. Verzichten Sie auf Drogen.

Nehmen Sie zum Kochen jodiertes Salz und achten Sie bei der Ernährung auf Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren.